



Nike + iPod センサー

Apple Inc.

© 2009 Apple Inc. All rights reserved.

Apple、Apple ロゴ、iPod、iPod nano、iPod touch および iTunes は、米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。商標「iPhone」は、アイホン株式会社の許諾を受けて使用しています。iTunes Store は、米国その他の国で登録された Apple Inc. のサービスマークです。NIKE および Swoosh Design は、NIKE, Inc. およびその関連会社の商標であり、ライセンスを得て使用しています。Nike + iPod Sport Kit は、単独で使用されるときも Nike + iPod 対応 iPod メディアプレーヤーまたは iPhone と併用されるときも、米国特許番号 6,018,705、6,052,654、6,493,652、6,298,314、6,611,789、6,876,947、6,882,955 の 1 つ以上の特許によって保護されています。

本書に記載の他社商品名は参考を目的としたものであり、それらの製品の使用を強制あるいは推奨するものではありません。また、Apple Inc. は他社製品の性能または使用につきましては一切の責任を負いません。了解事項、合意、または保証がある場合は、すべて、ベンダーと将来のユーザとの間で直接行われるものとします。本書には正確な情報を記載するように努めました。ただし、誤植や制作上の誤記がないことを保証するものではありません。



www.nikeplus.com/support

English, Français, Español, Português,
Italiano, Deutsch, Nederlands, Ελληνικά,
Dansk, Svenska, Suomi, Pycckñ,
Čeština, Polska, Magyar, Hrvatski,
Slovenský, Slovenski, Lietuvių, Eesti,
Latviešu, Türkçe, 日本語, עברית, العربية

目次

- 4 Welcome to Nike + iPod
- 4 あなたのためのワークアウトアシスタント
- 5 クイックスタート
- 11 Nike + iPod を使用する
 - 11 Nike + iPod を調整する
 - 14 距離の単位を設定する
 - 14 体重を入力する
 - 14 ワークアウト中にデバイスをロックする
 - 15 音声フィードバックを利用する
 - 16 PowerSong を使用する
 - 16 ワークアウトを中断する
 - 17 ワークアウト中に電話に出る
 - 18 ワークアウト中に音楽を変更する
 - 18 Nikeplus.com にワークアウトを送信する
 - 19 ワークアウトをデバイスで確認する
 - 20 カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成する
 - 22 Nike+ Workout を購入する
 - 23 Nike+ 互換のリモコンを使用する
 - 24 別のセンサーにリンクさせる
 - 25 Nike + iPod センサーをスリープさせる
- 26 安全性に関する重要な情報
- 28 その他の情報、サービス、サポート

Welcome to Nike + iPod

あなたのためのワークアウトアシスタント

Nike + iPod は、ワークアウトパートナーであり、コーチでもあります。ワークアウトの種類（目標設定なし、距離、時間、または消費カロリー）を選択したり、テンションを高める音楽を選択したり、音声および画面によるフィードバックに基づいてワークアウトごとの進行状況を記録したりします。nikeplus.com にワークアウトデータをアップロードすれば、目標を設定したり、前回のワークアウトからの進歩を確認したりできます。また、世界最大のオンライン・ランニング・コミュニティに参加して、世界中のランナーと一緒に目標に取り組むこともできます。

Nike + iPod は、iPhone 3G S、すべての iPod nano モデル、および iPod touch（第2世代）で使用できます。



iPod nano
(すべてのモデル)



iPod touch
(第2世代)



iPhone 3G S

クイックスタート

Nike + iPod を今すぐ使い始めるには、以下の手順に従って操作してください。

手順 1 : デバイス上で Nike + iPod を有効にします。

- iPod nano : Nike + iPod レシーバーを iPod nano に取り付けます。Nike + iPod がメインメニューに表示されます。



- iPhone 3G S および iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」と選択し、「オン」に設定します。「Nike + iPod」アイコンがホーム画面に表示されます。

参考 : iPhone 3G S および iPod touch にはレシーバーが内蔵されています。外付けのレシーバーを取り付ける必要はありません。

手順 2 : iPod および「iTunes」ソフトウェアが最新のものであることを確認します。

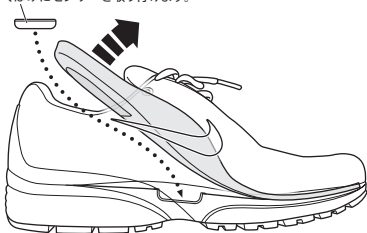
- 1 www.apple.com/jp/itunes から最新の「iTunes」ソフトウェアをダウンロードし、コンピュータにインストールします。iTunes 8 以降が必要です。
- 2 デバイスをコンピュータに接続してから、「iTunes」のサイドバーでそのデバイスを選択し、「概要」をクリックします。

- 3 iPod をアップデートする必要があるというメッセージが表示されたら、「アップデート」をクリックし、画面上の指示に従います。

手順 3 : Nike + iPod センサーを Nike+ 対応シューズに取り付けます。

- 左足のシューズの中敷を持ち上げ、その下にあるくぼみからフォームを取り出し、センサーと入れ替えます。

中敷を持ち上げ、平らな面を上にして、くぼみにセンサーを取り付けます。



ワークアウトをしないときでもセンサーをシューズに取り付けたままかまいません。ただし、長期間ワークアウトをしないで、普通にシューズを履く場合は、バッテリー寿命を節約するためにセンサーをフォームと入れ替えてください。お使いの方がご自身でセンサー内のバッテリーを入れ替えることはできません。

手順 4 : ワークアウトの種類を選択します。

目標設定のないワークアウト

- iPod nano: 「Nike + iPod」 > 「新規ワークアウト」 > 「基本」と選択します。
 - iPhone 3G S および iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「基本」と選択します。
-

時間目標のあるワークアウト

- iPod nano : 「Nike + iPod」 > 「新規ワークアウト」 > 「タイム」と選択します。
 - iPhone 3G S および iPod touch: 「Nike + iPod」 > 「タイム」と選択します。
-

距離目標のあるワークアウト

- iPod nano: 「Nike + iPod」 > 「新規ワークアウト」 > 「距離」と選択します。
 - iPhone 3G S および iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「距離」と選択します。
-

消費カロリー目標のあるワークアウト

- iPod nano : 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。次に、「メニュー」ボタンをクリックし、「Nike + iPod」 > 「新規ワークアウト」 > 「カロリー」と選択します。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。次に、「ホーム」ボタンを押し、「Nike + iPod」 > 「カロリー」と選択します。

参考: 体重を入力する必要があるのは、消費カロリー目標のあるワークアウトをはじめて行うときだけです。

手順 5 : ワークアウト中に再生する音楽を選択します。

再生する曲	手順
Nike+ Workout ミックス	ミックスを選びます (22 ページを参照)。
現在再生している曲	「再生中」を選択します。
プレイリストの曲	「プレイリスト」を選択し、プレイリストを選びます。
ランダムな順序の曲	「曲をシャッフル」を選択します。
音楽なし	「なし」を選択します。

手順 6 : ワークアウトを開始します。

- iPod nano : 「センター」 ボタンを押し、ウォーキングまたはランニングを始めます。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「再生」 をタップし、ウォーキングまたはランニングを始めます。

手順 7 : 進行状況を確認します。

Nike + iPod がワークアウトの状況を自動的に iPhone 3G S または iPod の画面に表示します。



iPod nano



iPhone 3G S

および iPod touch

ワークアウト中に、Nike + iPod が現在のステータスについて音声で自動的にフィードバックします（15 ページの「音声フィードバックを利用する」を参照）。フィードバックはいつでも好きなときに利用できます。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- iPod nano：ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押します。
- iPhone 3G S および iPod touch：ワークアウト中に、必要に応じて「ホーム」ボタンを押します。

参考：音声フィードバックを手動で利用するには、iPhone 3G S および iPod touch がロックされている必要があります（15 ページの「音声フィードバックを利用する」を参照）。

手順 8 : ワークアウトを終了します。

ワークアウトはいつでも終了することができます。目標時間、目標距離、目標カロリーに到達した後にワークアウトを続けても、ステータスの監視は続きます。

ワークアウトを終了するには :

- iPod nano: 「再生 / 一時停止」 (▶||) ボタンを押して、ワークアウトを一時停止します。次に、「メニュー」 ボタンを押し、「ワークアウトを終了」を選択します。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「ワークアウトを終了」をタップします。デバイスがロックされている場合は、「ホーム」 ボタンを押し、「一時停止」をタップします。続いてスライダをドラッグし、「ワークアウトを終了」をタップします。後で参照できるように、最新のワークアウトデータが保存されます。

手順 9 : nikeplus.com に進行状況を記録します。

nikeplus.com では、進行状況を記録したり、過去のすべてのワークアウトの記録を表示したり、目標を設定 / 確認したり、ほかの人の結果を比較したりできます。さらに、オンラインの Nike + iPod ユーザとワークアウトの結果を競うこともできます。

nikeplus.com にワークアウトデータを送信するには :

- 1 コンピュータがインターネットに接続されていることを確認してから、コンピュータに iPhone 3G S または iPod を接続します。

- 2 nikeplus.com にワークアウトデータを送信したいかどうかを確認するダイアログで、「送信」をクリックします。すぐには送信したくない場合は、後で送信することもできます。
- 3 nikeplus.com にアクセスしたいかどうかを確認するダイアログで、「アクセスする」をクリックします。nikeplus.com の Web サイトが開き、ホームページに最近のワークアウトのグラフが表示されます。
- 4 「ランニングを保存」をクリックしてから「登録」をクリックし、画面に表示される指示に従います。

詳しくは、18 ページの「Nikeplus.com にワークアウトを送信する」を参照してください。

Nike + iPod を使用する

Nike + iPod を最大限に活用するには、以下の手順に従って操作してください。

参考：いくつかの機能は、iPod nano（第 4 世代）および iPhone 3G S での新しい機能です。

Nike + iPod を調整する

Nike + iPod は、多くの人がデフォルトのまま使用できるように調整されています。自分の自然なランニングスタイルまたはウォーキングスタイルに合うよう Nike + iPod を調整すると、さらに精度を向上させることができます。

ランニングまたはウォーキング用に Nike + iPod を調整するには：

- 1 iPod nano : 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「センサー」 > 「調整」と選択します。

iPhone 3G S および iPod touch : 「Nike + iPod」 > 「調整」と選択します。

- 2 「ランニング」または「ウォーキング」を選択し、距離を入力します。

参考：調整に成功するには、約 400 メートル以上の数値を入力する必要があります。

- 3 調整ワークアウト中に再生する音楽を選択します。

- 4 iPod nano : 「センター」 ボタンを押します。

iPhone 3G S および iPod touch : 「再生」をタップします。次に、設定した距離を自然な一定のペースで走るか歩きます。

- 5 iPod nano : 「メニュー」 ボタンを押し、「調整を完了」を選択します。

iPhone 3G S および iPod touch : 「ワークアウトを終了」をタップしてから「完了」をタップします。

調整が成功したかどうかのメッセージが表示されます。ランニング用とウォーキング用の両方を調整するには、手順 1 ~ 5 を繰り返します。

参考：調整の後でも、距離測定の正確さは、足の進め方、地面の状況、傾斜、および気温によって異なる場合があります。

終了したばかりのワークアウトを使用して Nike + iPod を調整することもできます。これは、決まった距離を走ったけれども、その距離がデバイスに表示されるおおよその距離と一致しない場合に便利な機能です。

最後に行ったワークアウトを使用して調整するには：

- **iPod nano:**「ワークアウトを終了」を選択してから、「調整」を選択します。ウォーキングまたはランニングした距離を正確に設定し、「センター」ボタンを押します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :**「ワークアウトを終了」をタップしてから、「調整」をタップしてウォーキングまたはランニングした距離を正確に設定します。「保存」をタップしてから、「完了」をタップします。

ワークアウトがウォーキングまたはランニングのどちらであったかが自動的に感知され、正確な新しい調整によって既存の調整が無効になります。

Nike + iPod の調整をデフォルトの設定にリセットするには：

- **iPod nano:**「Nike + iPod」>「設定」>「センサー」>「調整」>「ウォーキングをリセット」または「ランニングをリセット」と選択します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :**「Nike + iPod」>「調整」>「ランニング」または「ウォーキング」と選択してから、「デフォルトに戻す」を選択します。

距離の単位を設定する

マイルまたはキロメートルのいずれかでワークアウトを測定するよう Nike + iPod を設定することができます。

距離の単位を設定するには：

- **iPod nano:**「Nike + iPod」 > 「設定」と選択し、「距離」を「マイル」または「キロメートル」に設定します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :**「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「距離」と選択してから、「マイル」または「キロメートル」を選択します。

体重を入力する

体重を入力するには：

- **iPod nano :**「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :**「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「体重」と選択し、体重を入力します。

消費されたカロリーをより正確に計算するために、体重が変わった場合はアップデートしてください。

ワークアウト中にデバイスをロックする

ワークアウト中に iPod touch のコントロールが誤って有効にならないように、iPod touch をロックすることができます。

iPhone 3G S および iPod touch をロックするには：

- 「スリープ／復帰」ボタンを押します。

ロックを解除するには、「スリープ／復帰」ボタンまたは「ホーム」ボタンを押し、スライダをドラッグします。

音声フィードバックを利用する

トレーニング中、Nike + iPod が定期的に状況について音声でフィードバックします。女性または男性の声を選べます。フィードバックをオフにすることもできます。

音声の種類を設定する、または音声フィードバックをオフにするには：

- **iPod nano:**「Nike + iPod」>「設定」と選択し、「音声フィードバック」を「男性」、「女性」、または「オフ」に設定します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :**「設定」>「Nike + iPod」>「音声フィードバック」と選択してから、「男性」、「女性」、または「オフ」を選択します。

音声フィードバックをオフにしても、手動で音声フィードバックを利用することは可能です。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- **iPod nano :**ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押します。
- **iPhone 3G S および iPod touch :** デバイスがロックされているときに、「ホーム」ボタンを押します。

参考：iPod nano では、英語以外のいくつかの言語で音声フィードバックを利用できます。iPod をこれらの言語のいずれかに設定し、iPod をコンピュータ（インターネットに接続されている必要があります）に接続すると、「iTunes」にその言語のフィードバックをダウンロードするかどうかを確認するメッセージが表示されます。

iPod nano では、一度に利用できる英語以外の音声フィードバックは1つの言語に限られます。

iPhone 3G S および iPod touch では、すべての音声フィードバック言語に自動的に対応します。

PowerSong を使用する

テンションを高める曲を PowerSong として選びましょう。ワークアウト中のいつでも、即座にその曲に切り替えることができます。

PowerSong を選ぶには：

- iPod nano: 「Nike + iPod」 > 「設定」 > 「PowerSong」と選択し、1 曲を選びます。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「設定」 > 「Nike + iPod」 > 「PowerSong」と選択し、1 曲を選びます。

PowerSong を再生するには：

- iPod nano : ワークアウト中に「センター」ボタンを押し続けます。少し間が空いた後、曲が再生されます。
- iPhone 3G S および iPod touch : ワークアウト画面で「PowerSong」をタップします。デバイスがロックされている場合は「ホーム」ボタンを 2 回押してから、「PowerSong」をタップします。

ワークアウトを中断する

音楽およびデータ収集を一時的に停止して、ワークアウトを中断することができます。このワークアウトは、データを失うことなく後で再開することができます。

ワークアウトを中断する／再開するには：

- iPod nano : 「再生／一時停止」(▶||) ボタンを押します。

- iPhone 3G S および iPod touch : 「一時停止」をタップします。デバイスがロックされている場合は「ホーム」ボタンを1回押してから、「一時停止」をタップします。ワークアウトを再開するときは、「再生」をタップします。

ワークアウト中に電話に出る

iPhone 3G S を使えば、ワークアウト中でも普段通りに電話に出ることができます。電話に出ると、自動的にワークアウトが一時停止されます。

電話に出るには：

- 「応答」をタップします。ステレオヘッドセットを装着している場合は、マイクボタンを押します。iPhone 3G S がロックされている場合は、スライダをドラッグしてロックを解除します。

呼び出し音を消すには：

- 「スリープ／復帰」ボタンまたはいずれかの音量ボタンを押します。呼び出し音を消した後も、留守番電話に送られるまでは電話に出ることができます。

電話を拒否するには：

- 「拒否」をタップします。または、ヘッドセットのマイクボタンを約2秒間押さえてから放します。低いピープ音が2回鳴り、通話が拒否されたことが確認されます。

通話を拒否するためにロックボタンを押すと着信音が消されますが、かかってきた電話が留守番電話に送られるまで音楽は再開されません。ワークアウトはバックグラウンドで続行されます。

電話の後にワークアウトを再開するには：

- 「再生」をタップします。

ワークアウト中に音楽を変更する

ワークアウト中に音楽を変更することができます。このとき、ワークアウトデータが失われることはありません。音楽の入れ替え中はワークアウトが一時停止します。

ワークアウト中に音楽を変更するには：

- 1 **iPod nano**：「メニュー」ボタンを押し、「ミュージックを変更」を選択します。ワークアウトが一時停止します。

iPhone 3G S および **iPod touch**：デバイスがロックされていない場合は、「一時停止」をタップします。デバイスがロックされている場合は「ホーム」ボタンを押してから、スライダをドラッグしてロックを解除し、「一時停止」をタップします。最後に「ミュージックを変更」をタップします。

- 2 **iPod nano**：別の曲を選択します。ワークアウトが自動的に再開します。

iPhone 3G S および **iPod touch**：別の曲を選択します。音楽画面の最上部をタップしてワークアウトに戻り、「再生」をタップします。

Nikeplus.com にワークアウトを送信する

nikeplus.com にワークアウトデータを送信するよう「iTunes」を設定すれば、iPhone 3G S または iPod をコンピュータに接続するたびに、最新のデータがインターネット経由で自動的に送信されます。

Nikeplus.com にワークアウトを送信するには

- 1 コンピュータがインターネットに接続されていることを確認してから、コンピュータに iPhone 3G S または iPod を接続します。

- 2 コンピュータで「iTunes」を開き、「Nike + iPod」をクリックしてから「ワークアウトデータを nikeplus.com に自動的に送信する」を選択します。
- 3 チェックボックスの下の「nikeplus.com にアクセス」をクリックします。ワークアウトを自動送信する準備が整っている場合は、表示されるダイアログで「アクセスする」をクリックします。

nikeplus.com の Web サイトが開き、ホームページに最近のワークアウトのグラフが表示されます。

- 4 「ランニングを保存」をクリックしてログインします。登録が済んでいない場合は登録してください。

デバイスをコンピュータに接続していないときでも、www.nikeplus.com にアクセスしてログイン ID とパスワードを入力できます。Nike のプライバシーポリシーおよび利用規約については、nikeplus.com にアクセスしてください。

ワークアウトをデバイスで確認する

iPhone 3G S または iPod には、日付、時刻、継続時間、距離、ペース、および消費カロリーが、最近の 1,000 ワークアウト分まで保存されます。

最近のワークアウトをデバイスで確認するには：

- iPod nano : 「Nike + iPod」 > 「履歴」と選択します。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「Nike + iPod」を選択してから、画面の一番下にある「履歴」をタップします。

ワークアウトセッションを消去するには：

- 1 「Nike + iPod」 > 「履歴」と選択し、ワークアウトセッションを選びます。
- 2 iPod nano：ワークアウトセッションを選択し、「センター」ボタンをクリックしてから、「削除」を選択します。

iPhone 3G S および iPod touch：「編集」をタップし、ワークアウトセッションを選択してから、「削除」をタップします。

iPhone 3G S および iPod touch では、「履歴」画面の最上部にある「消去」をタップすることで、履歴からすべてのワークアウトセッションを削除することができます。

カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成する

カスタム・ワークアウト・ショートカットを使うと、簡単にワークアウトを選択したり繰り返したりすることができます。iPod nano（第4世代のみ）では、実行したワークアウトが自動的にショートカットとして保存されます。iPhone 3G S および iPod touch では、カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成できます。

カスタム・ワークアウト・ショートカットを iPhone 3G S または iPod touch 上に作成するには：

- 1 「Nike + iPod」を選択してから、画面の一番下にある「マイワークアウト」をタップします。
- 2 プラス記号（+）をタップし、ワークアウトの種類とワークアウト目標を選択します。

- 3 音楽を選択し、ワークアウトの名前を入力してから、「保存」をタップします。

参考：カスタム・ワークアウト・ショートカットを作成できるのは、iPhone 3G S および iPod touch（第2世代）のみです。

カスタム・ワークアウト・ショートカットを iPhone 3G S および iPod touch から削除するには：

- 「Nike + iPod」を選択してから、「マイワークアウト」をタップします。「編集」をタップし、ショートカットを選択してから、「削除」をタップします。最後に「完了」をタップします。

デバイス上でカスタム・ワークアウト・ショートカットを選択するには：

- iPod nano: 「Nike + iPod」を選択してから、ショートカットを選択します。ショートカットには、ワークアウトの種類と音楽に応じて名前が付けられます。削除することはできません。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「Nike + iPod」を選択してから、「マイワークアウト」をタップします。ショートカットは、ワークアウトを作成するときに指定した名前の順番に表示されます。

最後に作成したカスタム・ワークアウト・ショートカットがリストの最上部に表示されます。

Nike+ Workout を購入する

プロフェッショナルによるコーチング付きの音楽を提供する Nike+ Workout を購入／ダウンロードすることができます。Nike+ Workout を購入すると、音楽とナレーションの入った単一のトラックを入手したことになります。ミックス内のすべての曲を入手することもできます。ワークアウトのレベルおよびスタイルに応じたミックスを選んでください。

Nike+ Workout を購入するには：

- 1 「iTunes」を開き、ウインドウ左側の「iTunes Store」をクリックしてから、「iTunes」の検索フィールドに「Nike Sport Music」と入力します。
- 2 購入したい Nike+ Workout の横にある「購入」ボタンをクリックします。
- 3 画面上の指示に従って購入します。自動的にダウンロードが始まります。
- 4 デバイスをコンピュータに接続し、データをデバイスに読み込みます。

参考：iTunes Store は、米国その他の国の 13 歳以上の方にのみご利用いただけます。利用できる国の一覧については、次の Web サイトを参照してください：

www.apple.com/jp/itunes/download サービス規約が適用されます。iTunes Store を利用するには、インターネットアクセスが必要です（別途費用が必要になる場合があります）。

Nike+ 互換のリモコンを使用する

Nike+ 互換のリモコン（別売）を使って、ワークアウト中に Nike + iPod をワイヤレスで操作できます。はじめてリモコンを使う前に、iPod nano レシーバー、iPhone 3G S、または iPod touch をリモコンにリンクさせる必要があります。

Nike+ 互換のリモコン（別売）にリンクさせるには：

- iPod nano : Nike + iPod レシーバーを iPod nano に接続し、「Nike + iPod」>「設定」>「センサー」>「リンク」と選択してから、画面上の指示に従います。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「設定」>「Nike + iPod」>「リモコン」と選択し、画面上の指示に従います。

リモコン機能の入/切を切り替えるには：

- iPod nano : 「Nike + iPod」>「設定」>「リモコン」と選択してから、「リモコン」を「オン」または「オフ」に設定します。
- iPhone 3G S および iPod touch : リモコンのリンクを解除します。

リモコンのリンクを解除するには：

- iPod nano : 「Nike + iPod」>「設定」>「リモコン」>「リンク解除」と選択し、画面上の指示に従います。
- iPhone 3G S および iPod touch : 「設定」>「Nike + iPod」>「リモコン」と選択し、「リンク解除」をタップします。

別のセンサーとリンクさせる

iPod nano、iPhone 3G S、または iPod touch を複数の Nike + iPod センサーに対応させることができます。異なるセンサーと iPhone 3G S または iPod を使用するたびに、そのセンサーとリンクさせる必要があります。たとえば、家族の中に、センサーと Nike+ 対応シューズを持っている人が複数いる場合は、そのようにするとよいでしょう。

iPod nano 外付けレシーバーを別の iPod に接続した後に、元の同じセンサーで使用する場合は、レシーバーが設定、ワークアウト履歴、およびワークアウトショートカットを記憶しています。再リンクや再調整をする必要はありません。

別のセンサーにリンクさせるには：

- 1 iPod nano：レシーバーを iPod nano に接続します。
- 2 シューズに新しいセンサーを取り付け、周りにほかの Nike + iPod センサーがないことを確認します。

レシーバー（内蔵または外付け）がセンサーを検出できるように、センサーの周りを歩いてセンサーを有効にします。

- 3 iPod nano：「Nike + iPod」>「設定」>「センサー」>「リンク」と選択し、画面上の指示に従います。iPod が新しいセンサーにリンクされたことを示すメッセージが表示されます。

iPhone 3G S および iPod touch：「設定」>「Nike + iPod」>「センサー」と選択し、「リンクを新規実行」をタップしてから、画面上の指示に従います。

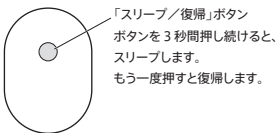
参考：以前リンクされていたセンサーにリンクする場合は、Nike + iPod によって調整設定が検出されます。再調整する必要はありません。

Nike + iPod センサーをスリープさせる

デフォルトでは、センサーはオンになっています。長期間センサーを保管する場合、またはセンサーがデータを送信するのを停止させたい場合は、センサーをスリープさせることができます。

センサーをスリープさせるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを3秒間押し続けます。



重要：適用される政府の規制に準拠するため、飛行機の中に持ち込む前にセンサーをスリープさせてください。

センサーを復帰させるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを押します。

安全性に関する重要な情報

警告：以下の安全性に関する指示に従わないと、けがを
したり機器が破損するおそれがあります。

ワークアウト時 ワークアウトプログラムを始める前に、かかりつけの医師に健康診断を受けることをお勧めします。実際のワークアウトを開始する前に、準備運動またはストレッチを行ってください。ワークアウト中は特に注意してください。ランニング中にデバイス进行操作する前に、必要に応じてペースを緩めてください。痛みを感じたり、気が遠くなったり、目眩がしたり、疲れを感じたり、息苦しくなった場合は、直ちにワークアウトを中止してください。ワークアウトをすることにより、体を動かすことに内在するリスク（その結果発生するけがなど）があります。

窒息の危険性 レシーバーとセンサーは、窒息の原因となるおそれがあります。3歳未満のお子様の手が届かないところに保管してください。

聴覚の損傷を避ける ハンズフリーヘッドセットやイヤフォンを大音量で使用すると、聴覚を損なうおそれがあります。音量は安全なレベルに設定してください。大音量で再生を続けていると、耳が慣れ、通常の音量のように聴こえることがあります。耳鳴りがする場合や話がよく聞こえない場合は、聴くのを中止して、聴力検査を受けてください。音量が大きい程、聴覚に影響を受けるまでの時間が早くなります。聴覚の専門家は、次のような方法で聴覚を保護することを勧めています：

- ・ 大音量でハンズフリーヘッドセットやイヤフォンを使用する時間を制限します。
- ・ 周囲の騒音を遮断する目的で、音量を上げることを避けます。
- ・ 近くで人が話す声が聞こえない場合には、音量を下げます。

センサーを分解しない センサーを開けたり、分解したり、バッテリーを取り外したりしないでください。内部には、お使いの方がご自身で修理できる部品はありません。水中や水気のある場所、湿気の多い場所では、レシーバー、iPhone、および iPod を使用しないでください。

その他の情報、サービス、サポート

Nike + iPod についてよく寄せられる質問に対する答え

www.apple.com/jp/support/nikeplus を参照してください。

Nike + iPod センサーおよびレシーバーのサービスとサポート

www.apple.com/jp/support/nikeplus を参照してください。

Nike+ 対応シューズまたは nikeplus.com サイトのサービスとサポート

www.nikeplus.com を参照してください。

「iTunes」の使用に関する情報

「iTunes」を開き、「ヘルプ」>「iTunes ヘルプ」と選択します。

iPod の使用に関する情報

www.apple.com/jp/support/ipod を参照してください。

iPhone 3G S の使用に関する情報

www.apple.com/jp/support/iphone を参照してください。

法規制の順守に関する情報

FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions:
(1) This device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. See instructions if interference to radio or television reception is suspected.

Radio and Television Interference

This computer equipment generates, uses, and can radiate radio-frequency energy. If it is not installed and used properly—that is, in strict accordance with Apple's instructions—it may cause interference with radio and television reception.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device in accordance with the specifications in Part 15 of FCC rules. These specifications are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

You can determine whether your computer system is causing interference by turning it off. If the interference stops, it was probably caused by the computer or one of the peripheral devices.

If your computer system does cause interference to radio or television reception, try to correct the interference by using one or more of the following measures:

- Turn the television or radio antenna until the interference stops.
- Move the computer to one side or the other of the television or radio.
- Move the computer farther away from the television or radio.
- Plug the computer into an outlet that is on a different circuit from the television or radio. (That is, make certain the computer and the television or radio are on circuits controlled by different circuit breakers or fuses.)

If necessary, consult an Apple Authorized Service Provider or Apple. See the service and support information that came with your Apple product. Or, consult an experienced radio/television technician for additional suggestions.

Changes or modifications to this product not authorized by Apple Inc. could void the EMC compliance and negate your authority to operate the product.

This product was tested for EMC compliance under conditions that included the use of Apple peripheral devices and Apple shielded cables and connectors between system components. It is important that you use Apple peripheral devices and shielded cables and connectors between system components to reduce the possibility of causing interference to radios, television sets, and other electronic devices. You can obtain Apple peripheral devices and the proper shielded cables and connectors through an Apple Authorized Reseller. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or reseller for assistance.

Responsible party (contact for FCC matters only):
Apple Inc. Corporate Compliance
1 Infinite Loop MS 26-A, Cupertino, CA 95014

Wireless Information

FCC Wireless Compliance for the Nike + iPod Sensor. The antenna used with this transmitter must not be colocated or operated in conjunction with any other antenna or transmitter subject to the conditions of the FCC Grant.

Industry Canada Statement

This Class B device meets all requirements of the Canadian interference-causing equipment regulations. Cet appareil numérique de la Class B respecte toutes les exigences du Règlement sur le matériel brouilleur du Canada.

European Wireless EU Declaration of Conformity

This wireless device complies with the specifications EN 300 328, EN 301-489, EN 50371, and EN 60950 following the provisions of the R&TTE Directive.

Industry Canada Statement

Complies with the Canadian ICES-003 Class B, RSS 200 specifications. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 RSS 210 du Canada.

European Community

Complies with European Directives 72/23/EEC, 89/336/EEC, and 99/5/EEC.



Exposure to Radio Frequency Energy

The radiated output power of the included devices is far below the FCC radio frequency exposure limits.

廃棄とリサイクルに関する情報

Nike + iPodセンサーにはバッテリーが含まれています。Nike + iPodセンサーを廃棄する際は、お住まいの地域の条令および廃棄基準に従ってください。シューズを廃棄する際は、Nike + iPodセンサーを取り外してから適切に廃棄してください。

アップルのリサイクルプログラムについては、次のWebサイトを参照してください：www.apple.com/jp/environment

California: The coin cell battery in your sensor contains perchlorates. Special handling and disposal may apply. Refer to www.dts.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Deutschland: Dieses Gerät enthält Batterien. Bitte nicht in den Hausmüll werfen. Entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seines Lebenszyklus entsprechend der maßgeblichen gesetzlichen Regelungen.

Nederlands: Gebruikte batterijen kunnen worden ingeleverd bij de chemokar of in een speciale batterijcontainer voor klein chemisch afval (kca) worden gedeponeerd.



Taiwan:



廢電池請回收



European Union—Disposal Information:

The symbol above means that according to local laws and regulations your product should be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. Some collection points accept products for free. The separate collection and recycling of your product at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

Union Européenne : informations sur l'élimination

Le symbole ci-dessus signifie que vous devez vous débarrasser de votre produit sans le mélanger avec les ordures ménagères, selon les normes et la législation de votre pays. Lorsque ce produit n'est plus utilisable, portez-le dans un centre de traitement des déchets agréé par les autorités locales. Certains centres acceptent les produits gratuitement. Le traitement et le recyclage séparé de votre produit lors de son élimination aideront à préserver les ressources naturelles et à protéger l'environnement et la santé des êtres humains.

Europäische Union – Informationen zur Entsorgung

Das Symbol oben bedeutet, dass dieses Produkt entsprechend den geltenden gesetzlichen Vorschriften und getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Geben Sie dieses Produkt zur Entsorgung bei einer offiziellen Sammelstelle ab. Bei einigen Sammelstellen können Produkte zur Entsorgung unentgeltlich abgegeben werden. Durch das separate Sammeln und Recycling werden die natürlichen Ressourcen geschont und es ist sichergestellt, dass beim Recycling des Produkts alle Bestimmungen zum

Schutz von Gesundheit und Umwelt beachtet werden.

Unione Europea: informazioni per l'eliminazione

Questo simbolo significa che, in base alle leggi e alle norme locali, il prodotto dovrebbe essere eliminato separatamente dai rifiuti casalinghi. Quando il prodotto diventa inutilizzabile, portarlo nel punto di raccolta stabilito dalle autorità locali. Alcuni punti di raccolta accettano i prodotti gratuitamente. La raccolta separata e il riciclaggio del prodotto al momento dell'eliminazione aiutano a conservare le risorse naturali e assicurano che venga riciclato in maniera tale da salvaguardare la salute umana e l'ambiente.

Europeiska unionen – uttjänta produkter

Symbolen ovan betyder att produkten enligt lokala lagar och bestämmelser inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet. När produkten har tjänat ut måste den tas till en återvinningsstation som utsetts av lokala myndigheter. Vissa återvinningsstationer tar kostnadsfritt hand om uttjänta produkter. Genom att låta den uttjänta produkten tas om hand för återvinning hjälper du till att spara naturresurser och skydda hälsa och miljö.

環境向上への取り組み

アップルでは、事業活動および製品が環境に与える影響をできる限り小さくするよう取り組んでいます。

詳しくは、次のWebサイトを参照してください：

www.apple.com/jp/environment

www.apple.com/jp/ipod/nike
www.apple.com/jp/support/nikeplus

J034-4945-A
Printed in XXXX